

Entrenadores Físico para Equipos Deportivos

Orientación para Entrenadores Principales



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

Un Entrenador Físico es un voluntario que colabora con los Entrenadores Principales de uno o más equipos dentro de un Programa de Olimpiadas Especiales para integrar actividades físicas y educación en todas las fases de la experiencia deportiva. Cualquier persona que quiera trabajar con atletas de Olimpiadas Especiales, tenga interés en la salud y el acondicionamiento físico, y esté dispuesta a aprender, puede convertirse en Entrenador Físico. Entre las personas idóneas para este rol se incluyen los Asistentes Deportivos de Nivel 1, los profesionales certificados en salud y acondicionamiento físico, familiares u otros voluntarios en general.

¿Por qué un Entrenador Físico?

Un gran atleta es un atleta saludable. Muchos atletas de Olimpiadas Especiales enfrentan desafíos de salud que pueden afectar tanto su desempeño como su bienestar a largo plazo. Los atletas son más propensos a sufrir obesidad, a ser menos activos físicamente y a enfrentar mayores riesgos de padecer afecciones de salud, como enfermedades cardíacas y diabetes. Algunos atletas también pueden tener dificultades con el equilibrio, la coordinación y las habilidades motoras finas. Estas realidades resaltan la importancia de apoyar el acondicionamiento físico intencional para ayudar a los atletas a moverse mejor, mantenerse saludables y disfrutar los deportes de manera segura.

Los atletas alcanzan un buen estado físico al practicar hábitos saludables durante todo el año y a lo largo de su vida. El entorno deportivo y competitivo ofrece una oportunidad ideal para fomentar una cultura del estado físico – que haga hincapié en la salud tanto dentro como fuera del campo de juego. Al integrar regularmente actividades físicas y educación para la salud en los entrenamientos, las competencias y las rutinas en casa, los equipos pueden apoyar a los atletas en el desarrollo de hábitos que benefician tanto su desempeño como su bienestar a largo plazo.

Los Entrenadores Físicos apoyan a los Entrenadores Principales

Dado que los Entrenadores Principales ya deben equilibrar muchas responsabilidades, apoyar el acondicionamiento físico continuo de los atletas puede ser un reto sin los recursos o la orientación adecuados – aquí es donde entran en juego los Entrenadores Físicos. **El apoyo de un Entrenador Físico permite a los Entrenadores Principales enfocarse en las habilidades deportivas, la estrategia y el desarrollo de los atletas, con la seguridad de que el acondicionamiento físico está siendo atendido con propósito y consistencia.**

Los Entrenadores Físicos complementan a los Entrenadores Principales al promover la actividad física, la nutrición y la hidratación durante los entrenamientos y las competencias. Ayudan a garantizar que la condición física de los atletas se mantenga de manera constante y que se cumplan los [Estándares Mínimos para una práctica saludable](#). Con un enfoque dedicado a la condición física, los Entrenadores Físicos fortalecen el desarrollo de los atletas y apoyan tanto el rendimiento deportivo como la salud a lo largo de toda la vida.

Los Estándares Mínimos para una práctica saludable definen los componentes que deben incluirse en toda práctica deportiva. Estos pueden ser liderados por entrenadores u otros líderes clave como capitanes fitness.

- 5 minutos de calentamiento con estiramientos dinámicos
- 5 minutos de enfriamiento con estiramientos estáticos
- Incluir ejercicios de el condicionamiento en la práctica
- Aumentar el movimiento y reducir el tiempo de sedentarismo durante la práctica
- Hacer pausas para beber agua cada 15 a 20 minutos
- Fomentar alimentos saludables en las reuniones del equipo
- Compartir educación sobre la salud y recordatorios para mantenerse activos y saludables



El Papel de un Entrenador Físico

El apoyo de un Entrenador Físico puede integrarse en las rutinas del equipo de manera flexible y práctica, adaptándose al plan de temporada o de sesiones ya establecido por el Entrenador Principal. Este apoyo puede brindarse durante las sesiones de entrenamiento, entre sesiones, en las competencias o durante la temporada baja, según las necesidades del equipo. Para muchos equipos, esto se traduce en dedicar pequeños momentos específicos – como que un Entrenador Físico dirija los calentamientos y los estiramientos de enfriamiento durante cinco minutos, u ofrecer un tiempo opcional de acondicionamiento físico antes o después de la práctica por hasta 30 minutos.

Tal como se describe en la [Guía de Activación del Entrenador Físico](#), **las funciones comunes de un Entrenador Físico incluyen:**

- Liderar o apoyar [a los Capitanes de Mejoramiento Físico](#) en dirigir los calentamientos y enfriamientos
- Sugerir actividades físicas que se integren de manera natural en los entrenamientos
- Realizar evaluaciones de condición física a lo largo de la temporada
- Apoyar a los atletas en el establecimiento de metas y el seguimiento de hábitos
- Dirigir clases de [Fitness del Libro de Estrategias Deportivas](#) antes o después de los entrenamientos deportivos
- Compartir información sobre acondicionamiento físico y salud con los atletas y quienes los apoyan

Algunos equipos tienen un Entrenador Físico presente en cada entrenamiento, mientras que otros lo utilizan periódicamente a lo largo de la temporada para actividades que requieren mayor apoyo, como un Día de Evaluación de Acondicionamiento Físico. Ambos enfoques pueden ser efectivos, pero se recomienda comenzar poco a poco. Los equipos pueden empezar con unas pocas responsabilidades clave y ampliar gradualmente la participación del Entrenador Físico a medida que los atletas y los entrenadores se sientan más cómodos y vean los beneficios.

Se recomienda a los Entrenadores Principales que discutan las expectativas desde el principio y que hagan un seguimiento frecuente para asegurarse de que el apoyo en materia de acondicionamiento físico siga alineándose con las necesidades del equipo, las próximas competencias y el desarrollo general de la temporada.

Reunión Inicial Entre el Entrenador Principal y el Entrenador Físico (15-30 minutos)

Una vez que tu Programa te conecte con un Entrenador Físico, reúnete con él para establecer expectativas claras y construir una relación de trabajo sólida. Aquí tienes una agenda útil que puedes seguir:

1. Presentaciones y Descripción General del Equipo

- Entrenador Físico: experiencia clave, áreas de interés y fortalezas, preferencias y disponibilidad
- Entrenador Principal: experiencia clave, estilo de entrenamiento y cultura del equipo
 - Resumen de los perfiles de los atletas, sus fortalezas y necesidades generales

2. Objetivos y Prioridades de la Temporada

- Definir los objetivos clave para la temporada deportiva
- Identificar 1 o 2 áreas de enfoque en el entrenamiento físico

3. Funciones y Responsabilidades

- Entrenador Deportivo: áreas específicas de responsabilidad
- Entrenador Físico: áreas específicas de responsabilidad
- Funciones Adicionales: Capitanes de Entrenamiento Físico (si corresponde), otros entrenadores y voluntarios

4. Logística y Comunicación

- Detalles de las Sesiones de Entrenamiento: lugar y horario de asistencia del Entrenador Físico
- Eventos: participación en competencias y/o eventos especiales (si los hubiera)
- Comunicación: métodos y frecuencia preferidos
 - Además, método preferido de comunicación con los atletas y sus familiares o cuidadores

5. Próximos Pasos

- Determinar cuándo presentar al Entrenador Físico al equipo y compartir el plan de acondicionamiento físico
- Describir cómo serán las primeras sesiones con el Entrenador Físico
- Establecer un calendario de seguimiento

¿Tienes preguntas o quieres saber más sobre los Entrenadores Físicos? Contacta con tu Programa local de Olimpiadas Especiales o envía un correo electrónico fitness@specialolympics.org.

Las actividades de salud de Olimpiadas Especiales cuentan con el apoyo de diversas fuentes; entre ellas, en Estados Unidos, la Subvención Número NU27DD000021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., con \$18.1 M (64 %) financiados con fondos Federales de EE.UU. y \$10.2 M (36 %) aportados por fuentes no federales.

Este contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.